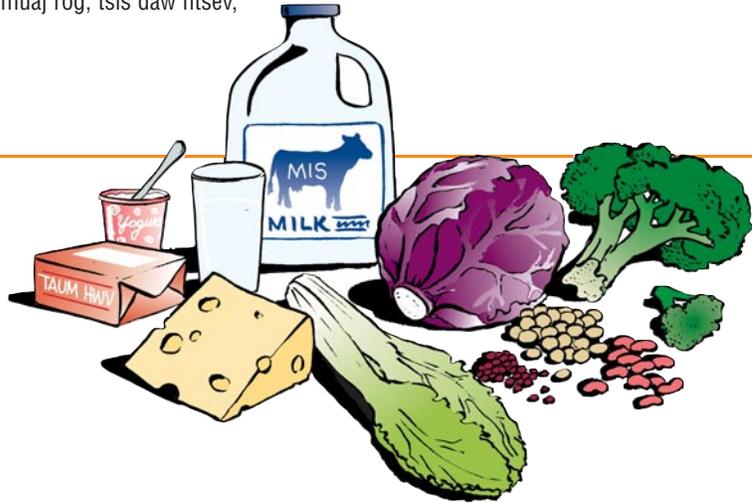


XAIV TEJ KHOOM NOJ ZOO XWB THIAJ PAB TAU KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Yuav tsum hloov noj ntau yam khoom uas tsis muaj rog, tsis daw ntsev, thiab tsis qab zib. Noj nqaij ntshiv, nqaij ntses, thiab nqaij qaib. Noj mov, zaub tshiab thiab txiv hmab txiv ntoo.

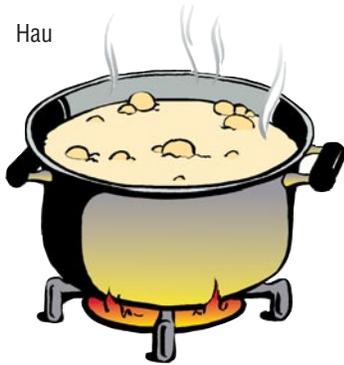
NOJ COV KHOOM NOJ UAS MUAJ CALCIUM.
(Eat foods rich in calcium.)



NPAJ TEJ ZAUB MOV UAS ZOO RAU YUS LUB CEV.

(Healthy Food Preparation)

Hau



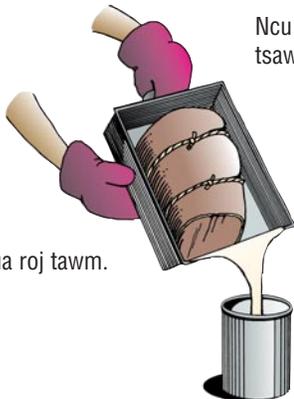
Ncu thiab kib rau roj tsawg tsawg xwb.

Ci



Laws tej tawv qaib, thiab tej rog tawm ntawm cov nqaij ntshiv kom tag.

Tsi tej kua roj tawm.



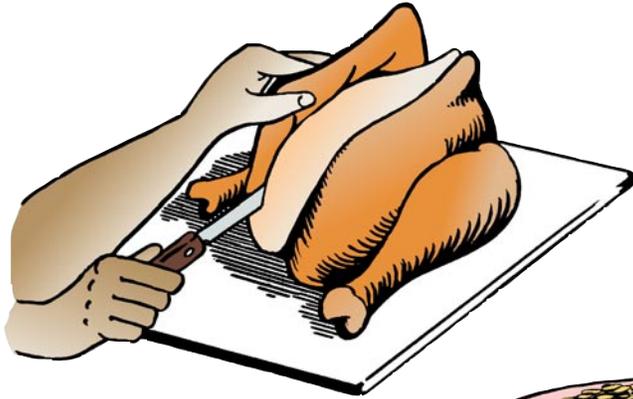
Txhob rau tej txuj lom uas daw ntsev.



Nroog Milwaukee Health Department

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Coma una variedad de alimentos bajos en grasa, sal, y azúcar.
Coma carnes magras (de poca grasa), pescado, y pollo.
Coma cereales, vegetales, y frutas frescas.



CARNE Y AVES

- Hornée o ase la carne en lugar de freirla.
- Coma el pollo sin la piel.
- Use menos empanizados.
- Recorte la grasa de la carne y tírela.
- Coma menos huevos.

ALTERNATIVAS A LA CARNE

- Coma más frijoles y arroz o una combinación de ambos.
- Sazone los frijoles con jamón sin grasa.
- Prepare frijoles con polvo de chile, cebolla, ajo, o aceite vegetal en lugar de manteca o la grasa sobrada de algún guisado.



PRODUCTOS LACTEOS

- Tome leche que tenga menos grasa.
- Coma porciones pequeñas de queso.

PAN Y TRIGO

- Coma más tortillas de maíz.
- Coma tortillas calentadas y no refritas y sin mantequilla.
- Use menos grasa cuando dora el arroz.



VEGETALES Y FRUTAS

- Coma vegetales horneados, hervidos, asados, o crudos.
- Prepare batatas (camotes) y plátanos con muy poca grasa.
- Coma frutas frescas a menudo.



Departamento
de Salud
de la Ciudad
de Milwaukee